

LAMA WAKTU BERMAIN GAMES, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, PERSENTASE ASUPAN LEMAK  
SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA LAKI-LAKI (SMP PANGUDI LUHUR  
DOMENICO SAVIO SEMARANG TAHUN 2018)

PUTRI ASRI YANTI – 25010114120004

(2018 - Skripsi)

Faktor utama terjadinya overweight adalah ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi, yaitu asupan energi tinggi karena konsumsi makanan berlebihan, sedangkan keluaran energi rendah karena metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah. Kejadian overweight menurut IMT/U berdasarkan studi pendahuluan pada 15 siswa laki-laki kelas 8 SMP Pangudi Luhur Domenico Savio Semarang berkisar 75 % dan persentase siswa yang bermain games berkisar 60%. Tujuan penelitian untuk menganalisis faktor risiko overweight pada siswa laki-laki yang meliputi lama waktu bermain games, tingkat kecukupan energi dan persentase asupan lemak. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain case control. Subjek penelitian terdiri dari 32 siswa overweight (IMT/U  $>+1$  SD) dan 32 siswa normal yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuisioner terstruktur, Form Food Frequency Questionnaire (FFQ) kuantitatif dan recall aktivitas fisik, pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan). Analisis data menggunakan uji chi square dan perhitungan Odds Ratio (OR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang merupakan faktor risiko kejadian overweight adalah lama waktu bermain games  $>2$  jam (OR=13; 95%CI=3,94 – 42,95;  $p<0,001$ ), tingkat kecukupan energi  $>110\%$  AKG (OR=59,18; 95%CI=7,10–493,4;  $p<0,001$ ), persentase asupan lemak  $>30\%$  total asupan energi (OR=1,4; 95%CI=0,44–4,77;  $p=0,545$ ). Disimpulkan bahwa lama waktu bermain games  $>2$  jam, tingkat kecukupan energi  $>110\%$  AKG merupakan faktor risiko kejadian overweight dan persentase asupan lemak  $>30\%$  total asupan energi bukan merupakan faktor risiko kejadian overweight. Disarankan agar siswa mengontrol asupan makanan yang rendah kalori tinggi serat, mengganti jenis games yang menggunakan media elektronik serta meningkatkan tingkat aktivitas fisik

**Kata Kunci:** Kata Kunci : Lama waktu bermain games, tingkat kecukupan energi, persentase asupan lemak, overweight, remaja laki-laki